

Логопедический тренинг «Гимнастика для ума и тела»

учитель-логопед Еремина В.А.

Январь 2023 года

Цель тренинга: раскрыть суть здоровьесберегающей технологии «Кинезиология» и ее роли в развитии дошкольников.

Задачи:

расширить, углубить знания родителей об инновационной здоровьесберегающей технологии «кинезиология»;

Обобщить знания родителей о развитии интеллекта старших дошкольников;

Практическое овладение кинезиологическими методами для последующего применения в домашних условиях

Формирование навыков сотрудничества, взаимопомощи, доброжелательности.

Ход тренинга:

Вводная часть:

Цель: настроить родителей и детей на позитивное общение между участниками тренинга.

Проводится коммуникативная игра "Здравствуйте" Участникам предлагается встать в круг и поздороваться друг с другом: ладошками, локотками, коленками, спинками и т. п. Логопед предлагает участникам тренинга познакомиться и проводит игру "Знакомство", где каждый называет себя так, как хотел бы, чтоб к нему обращались. После приветствия и знакомства с семьей, логопед начинает передавать по кругу маленький комочек семейного тепла. (Каждый член семьи передает воображаемый комочек соседу, наполняя его своим теплом).

Основная часть:

Цель: обучить родителей приемам кинезиологических упражнений

1. Мини-обзор учителя-логопеда

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий. Всех людей по соотношению активности полушарий можно условно разделить на три типа: право-, лево- и равнополушарные. Более активное полушарие определяет стратегию мышления, эмоционального реагирования, восприятия, памяти, интеллектуальной активности и т.д. При обучении и воспитании детей необходимо учитывать особенности функциональной асимметрии полушарий.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Его можно развивать с помощью кинезиологических упражнений – комплекса движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. Познакомившись с работами А.Л. Сиротюк, в нашей группе мы стали использовать на занятиях кинезиологические упражнения.

2. Выполнение практических упражнений

I. Развитие соматогностических функций (восприятие тела); растяжки.

Цель: нормализация тонуса мышц.

«Дерево». На корточках спрятать голову в колени и обхватить их руками (семена). Медленно подниматься на ноги, распрямляя туловище. Поднять руки, напрячь тело и вытянуть его вверх. «Подул ветер»: раскачивать тело.

«Яйцо». Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

II. Массаж

Цель: улучшение функции рецепторов, проводящих путей, укрепление рефлекторных связей коры головного мозга с мышцами и сосудами, повышение регулирующей роли ЦНС.

Массаж ушных раковин. Помассировать мочки ушей, всю ушную раковину, растереть уши руками, свернуть и развернуть ушные раковины.

«Пила». Кисть и предплечье левой руки на столе. Ребром ладони правой руки симитировать «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони. Прodelать тоже для другой руки.

III. Формирование пространственных представлений

Цель: развивать пространственную функцию: лево – право, верх – низ, перед – зад.

«Моя рука, твоя рука». Дети определяются в пары и, сидя лицом друг к другу определяют сначала у себя, затем у товарища левую руку, левое плечо, правое колено и т.д.

«Пространство тела соседа». Прикоснуться левой рукой к правому уху соседа слева, затем правой рукой к левой коленке соседа справа и т.д.

«Пространство за спиной». Выполни действия за своей спиной: завяжи шнурки, застегни пуговицы, узнай предмет на ощупь, слепи из пластилина.

IV. Развитие артикуляционных движений и мелкой моторики

Цель: стимулировать работу базального ганглия лимбической системы. Движения языком вправо-влево, вверх-вниз.

«Волна». Сначала правой рукой, затем левой двигать волнообразно каждый пальчик. Выгибание языка, свертывание в трубочку.

«Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук,

V. Развитие зрительного восприятия

Цель: расширить пространство зрительного восприятия, повысить энергетику мозга, активизировать процесс обучения, профилактика миопии.

Следи за игрушкой, не поворачивая шеи. Предметы перемещает, ребенок с усложнением: открыть рот; слегка прикусить язык.

Не поворачивая головы, пытаемся посмотреть за плечо сначала правое, затем левое. Глаза вправо – глубокий вдох – пауза (задержка дыхания и движения глаз- 2 сек.) – глаза в И.П. – Пассивный выдох – пауза. Глаза влево – вдох – пауза- Глаза в И.П. – выдох – пауза.

—Горизонтальная восьмерка||. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно

большого размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

VI. Развитие межполушарного взаимодействия

Цель: развитие мозолистого тела, повышение стрессоустойчивости, синхронизация работы полушарий, улучшение мыслительной деятельности, способствовать улучшению памяти и внимания, облегчение процесса чтения и письма.

«Оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции /можно подключить проговаривание слогов с заданным звуком, счет от 1 – 10 и обратно, называть дни недели, времена года.../.

«Лягушка». Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая – на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положения рук.

"Кулак - ребро – ладонь. Последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

«Лезгинка». Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.

«Ухо-нос».левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

«Змейка». Скрестить руки ладонями друг к другу; пальцы в замок. Выверните рук к себе. Двигайте пальцем, который назовет педагог. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкенизий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

«Зеркальное рисование». На чистом листе бумаги рисуем обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы...

«Перекрестное марширование». Любим мы маршировать, руки, ноги поднимать. Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«Прыжки». На месте, одновременно двигая руками и ногами. Ноги вместе – руки врозь; ноги врозь – руки вместе; ноги вместе – руки вместе; ноги врозь – руки врозь.

«Прыжки». Ноги вправо-руки влево; ноги влево-руки вправо; ноги вправо-руки вправо; Ноги влево-руки влево.

VII. Дыхательные упражнения

Цель: улучшить ритмы, повысить энергетическое обеспечение деятельности мозга, профилактика соматических заболеваний, снятие стрессов.

Дышим носом

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

Заключительная часть:

Подведение итогов: предложить детям узнать у родителей, чему они научились за время тренинга, поинтересоваться, чему еще хотят научиться и нужны ли подобные тренинги их семье.

Рефлексия: По окончании тренинга дети и родители украшают поляну цветами различных цветов.

Красный, розовый - занятие понравилось, узнали что то интересное, новое.

Зеленый, синий - занятие не понравилось, узнали мало интересного и нового.

